

پھل اور فروٹ کی خصوصیات(حصہ اول)

<"xml encoding="UTF-8?>

سردیوں کی لمبی راتوں میں لحاف کو اپنے اردگرد لپیٹ کر باتیں کرنا سب کو پسند ہوتا ہے۔ ایسے میں گرم گرما موںگ پھلی، چلغوزہ، پستے اور دوسرا خشک میوہ باتوں کا مزہ اور بھی دوبالا کر دیتے ہیں۔ سچ ہے کہ خشک میووں کے بغیر سردیوں کی سرد ترین راتوں میں کی جانے والی باتوں میں وہی بات ہو جاتی ہے جو کہ بہترین کھانوں میں ذرا سا نمک نہ ڈالنے سے ہوتی ہے یعنی کہ باتیں پھیکی ہو جاتی ہیں لیکن خشک میوہ چکھتے رہیں تو باتوں کی چاشنی کچھ اور ہی ہو جاتی ہے۔

معالجین کہتے ہیں کہ سردیاں جسم میں تازہ خون بنانے کا بہترین موقع فراہم کرتی ہیں اور سردیوں میں کھائے جانے والے خشک میوہ یا ڈرائی فروٹ اپنے اندر وہ تمام ضروری غذائیت رکھتے ہیں جو جسم میں توانائی اور تازہ خون بنانے کے لئے ضروری ہیں۔ یہ معدنیات اور حیاتین سے پر ہوتے ہیں اور اسی غذائی اہمیت کے پیش نظر معالجین انہیں ”قدرتی کیپسول“ بھی کہتے ہیں۔ اطبائی بھی خشک میوہ جات کی غذائی اہمیت کو تسلیم کرتے ہیں اور اکثر کو مغذيات کا درجہ دیتے ہیں۔ معالجین کے مطابق سردیوں میں جو کچھ کھاؤ، وہ جسم کو لگتا ہے کیونکہ اس موسم میں نظامِ بضم کی کارکردگی بھی بہت تیز ہو جاتی ہے اور گرمیوں کے مقابلے میں زیادہ کام کرنے کو دل چاہتا ہے، لیکن دن چھوٹے ہو جائیں اور راتیں لمبی ... تو پھر ان لمبی راتوں کو گزارنے کے لئے باتیں اور ... خشک میوہ نہایت اچھے رفیق ہوتے ہیں -

آنئیں، دیکھیں کہ خشک میوہ اپنے اندر کیا کیا غذائی صلاحیت رکھتے ہیں اور اس موسم میں ہم ان سے صحت کے کون کون سے فوائد حاصل کرسکتے ہیں -

اخروٹ:

سردیوں میں اخروٹ کی گری یعنی اس کا مغز نہایت غذائیت بخش میوہ تسلیم کیا جاتا ہے۔ ماہرینِ غذائیت کے مطابق ایک سو گرام اخروٹ کی گری میں فولاد 2.1 ملی گرام اور حرارت 656 ہوتے ہیں۔ اس کی بھنی ہوئی گری سردیوں کی کھانسی کو دور کرنے کے لئے نہایت مفید ہے .. اخروٹ کو کشمش کے ساتھ استعمال کیا جائے تو منہ میں چھالے اور حلق میں خراش ہو سکتی ہے۔ اسے دماغی قوت کیلئے بہت ہی فائدہ مند تسلیم کیا جاتا ہے -

بادام:

بادام صدیوں سے قوتِ حافظہ، دماغ اور بینائی کے لئے نہایت مفید قرار دیا جاتا رہا ہے۔ اس میں وٹامن اے، وٹامن بی کے علاوہ روغن اور نشاستہ بھی موجود ہوتا ہے۔ یہ اعصاب کو طاقتور بناتا ہے اور قبض کو ختم کرتا ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے اس کا استعمال ضروری قرار دیا جاتا ہے۔ ماہرینِ غذائیت کے مطابق ایک سو گرام بادام کی گری میں کیلشیم کی مقدار 254 ملی گرام، فولاد 2.4 ملی گرام، فاسفورس 475 ملی گرام اور حرارت 597 ہوتے ہیں۔

تل:

تل بھی موسمِ سرما کی خاص سوگات میں سے ایک ہے۔ جن بڑوں یا بچوں کو کثرت سے پیشاب کا مرض ہو اور

سردیوں میں بوڑھے افراد کو اس کی زیادتی ہو یا پھر جو بچے سوتے میں بستر گیلا کر دیتے ہوں، ان کو تل کے لڈو کھلانے چاہئیں۔ اس سے کثرت پیشاب کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ جسم میں گرمی پیدا کرتے ہیں۔ جن بوڑھوں کو بہت زیادہ سردی لگتی ہو ان کے لئے تو بہت ہی مفید ہیں۔

ماہرین غذائیت کے مطابق تل بہت توانائی بخش ہے۔ اس میں معدنی نمک اور پروٹین کے علاوہ لیسی تھیں بھی کافی زیادہ ہوتی ہے۔ یہ فاسفورس آمیز چکنائی دماغ اور اعصاب کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ واضح رہے کہ لیسی تھیں تل کے علاوہ انڈے کی زردی، گوشت اور ماش کی دال میں بھی پایا جاتا ہے۔

چلغوزٹ :

چلغوزٹ گردے، مثانے اور جگر کو طاقت دیتے ہیں۔ سردیوں میں اس کے کھانے سے جسم میں گرمی بھر جاتی ہے۔ چلغوزٹ کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔ اگر کھانے سے پہلے انہیں کھایا جائے تو بھوک ختم ہو جاتی ہے۔

کشمش:

کشمش دراصل خشک کئے ہوئے انگور ہیں۔ چھوٹے انگوروں سے کشمش اور بڑے انگوروں سے منقی بنتا ہے۔ کشمش اور منقی قبض کا بہترین توڑ ہیں۔ یہ نزلہ کھانسی میں مفید اور توانائی کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ ماہرین غذائیت کے مطابق ایک سو گرام کشمش میں پوٹاشیم 275 ملی گرام جبکہ فولاد 1.3 ملی گرام ہوتا ہے۔

مونگ پہلی:

مونگ پہلی تو سردیوں میں سب کا من بھاتا سستا میوہ ہے۔ اس میوہ کی ایک خاصیت اس میں بہت زیادہ تیل کا ہونا ہے لیکن دلچسپ بات یہ ہے کہ مونگ پہلی میں موجود تیل یا چکنائی جسم کے کولسٹرول کو نہیں بڑھاتی ہے۔ ماہرین غذائیت کے مطابق ایک سو گرام مونگ پہلی میں 37.8 فیصد نشاستہ اور 31.9 فیصد پروٹین موجود ہوتا ہے۔ اس میں وٹامن بی 1 کے علاوہ کیلشیم اور فاسفورس بھی پایا جاتا ہے۔ غذائیت میں مونگ پہلی اخروٹ کی ہم پله ہے۔

پستہ:

پستے کا شمار بھی مغذيات میں کیا جاتا ہے۔ یہ جسم میں حرارت بھی پیدا کرتا ہے جبکہ قوت حافظہ، دل، معدنے اور دماغ کے لئے بھی مفید ہے۔ اس کے متواتر استعمال سے جسم ٹھوس اور بھاری ہو جاتا ہے۔ مغز پستہ سردیوں کی کھانسی میں بھی مفید ہے اور پھیپھڑوں سے بلغم خارج کر کے انہیں صاف رکھتا ہے۔ پستے میں کیلشیم، پوٹاشیم اور حیاتین بھی اچھی خاصی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ ایک سو گرام پستے کی گری میں 594 حرارت ہوتے ہیں۔